



تاریخ	۲
آذر	۱۳۹۹
یکشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

کار را خوب شروع کن و از پایانش مترس

اسلواکی

سلامت

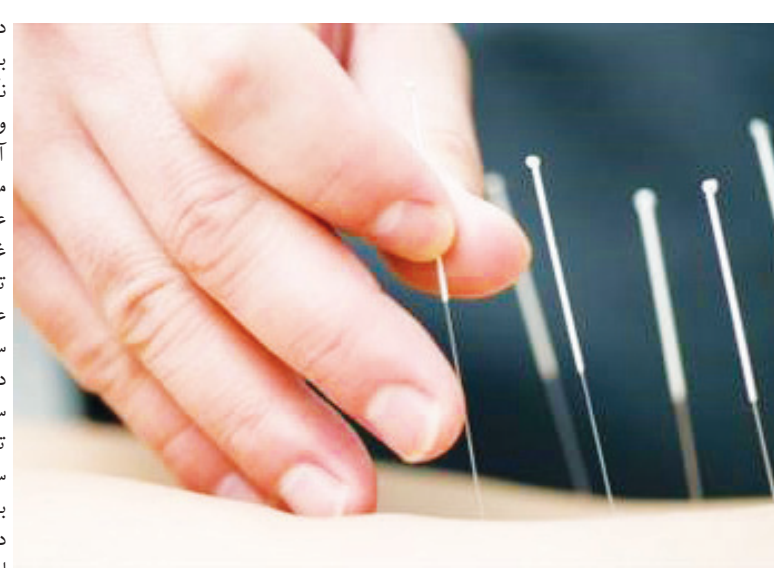


صفحه	۶
شماره	۲۹۴۵
سال	بیست و ششم

یک فیزیوتراپیست عنوان کرد؛

جایگاه طب سوزنی در فیزیوتراپی

ضرورت دخالت افراد متخصص



در بدن خم شده یا می‌شکند و می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی شود، می‌توان با رعایت نکاتی، از بروز مشکل جلوگیری کرد. وی تأکید کرد: آنچه به نام طب سوزنی یا آکوپانچر انجام می‌شود، روش‌های بسیار مختلفی دارد که امروزه نه تنها در چین به عنوان مهد این هنر درمانی که در کشورهای غربی و دانشگاه‌های مختلف دنیا در حال تدریس است. علیرضایی با اشاره به برگزاری وینار طب سوزنی در فیزیوتراپی یا فیزیوپانچر، اظهار داشت: در این وینار کاربرد درمان با طب سوزنی را برای همکاران فیزیوتراپیست توضیح می‌دهیم؛ که در واقع کاربرد طب سوزنی به طور محدود در بیماری‌های مرتبط با سیستم اسکلتی عضلانی و عصبی است که در فیزیوتراپی بیشترین بیماران را به خود اختصاص می‌دهد.

وی افزود: اگر چه از طب سوزنی در انواع بیماری‌های جسمی و روانی می‌توان بهره جست اما موارد عدم کاربرد نیز دارد، مثلاً هر جایی که جراحی نیاز باشد قطعاً درمان غیرجراحی نمی‌تواند جوابگو باشد. مثل روده‌ای که پیچ خورده یا تومور بدخیم؛ ولی بحث بر سر مواردی است که نیاز به جراحی ندارد و طب سوزنی می‌تواند درمان مؤثری باشد به شرطی که به وسیله یک درمانگر متخصص انجام شود. علیرضایی گفت: متأسفانه افرادی هستند که ادعا می‌کنند می‌توانند طب سوزنی انجام دهند ولی تحصیلات لازم در این زمینه را ندارند و تنها با گذراندن یکی دو کارگاه یا مطالعه کتاب ادعای این کار را دارند و این به معنای درمانگر شدن در هیچ رشته درمانی نیست و بیماران نباید خودشان را به دست هر کسی بسپارند. وی با عنوان این مطلب که در زمینه طب سوزنی با فیزیوتراپی یک مقوله دیگر هم داریم، افزود: «درای نیدلینگ» یا سوزن خشک در فیزیوتراپی داریم که در واقع فقط ابزار سوزن است و با طب سوزنی یکسان نیست. علیرضایی گفت: درای نیدلینگ روی نقاط ماشه‌ای درون عضلات کار می‌کند که درمان بسیار مؤثری در فیزیوتراپی است و البته فلسفه این با آکوپانچر یا طب سوزنی متفاوت است و نباید این دو روش را یکی دانست ولی می‌توان در بیماری‌های مرتبط با فیزیوتراپی که بیشتر آنها بیماری‌های سیستم عضلانی اسکلتی هستند، بخشی از درمان طب سوزنی را با فیزیوتراپی تلفیق نمود.

مسئول وینار طب سوزنی در فیزیوتراپی، گفت: ما می‌توانیم از طب سوزنی در بیماری‌های مرتبط با سیستم اسکلتی عضلانی که در فیزیوتراپی بیشتر کاربرد دارند، استفاده کنیم. علیرضایی در گفتگو با خبرنگار مهر، با عنوان این مطلب که طب سوزنی از دهه هفتاد میلادی به کل دنیا معرفی شد، افزود: طب سوزنی در مقایسه با طب غربی و داروهای شیمیایی عوارض بسیار اندکی دارد و اگر درست به کار گرفته شود، این عوارض می‌تواند به صفر برسد؛ و در کنار درمان‌های امروزی به صورت درمان مکمل مورد استفاده قرار گیرد.

بیشترین عوارض در طب سوزنی را استفاده ناصحیح و نادرست از این روش عنوان کرد و گفت: نقاط بسیار حساسی در بدن وجود دارد که ساختار خطرناکی دارند مثل ناحیه گردن، قفسه سینه و ستون فقرات که اگر سوزن را به طور نادرست و با زاویه غلط و عمق نامناسب بزیم می‌تواند عوارض و عواقبی برای بیمار ایجاد کند و اینها نقاطی هستند که درمانگر باید با آنها آشنایی داشته باشد. علیرضایی ادامه داد: در مواردی مثل بارداری، درمان با طب سوزنی در سه ماهه اول ممنوع است و در سه ماه آخر باید با احتیاط استفاده شود و اگر درمانگر این احتیاطها را انجام دهد، یک طب سوزنی و یک درمان خوب و مؤثر و بدون عواقب خواهیم داشت. این فیزیوتراپیست افزود: درمانگر باید کاملاً با شرایط بیمار آشنا باشد و بتواند در زمان‌هایی که بیمار دچار افت فشار یا غش می‌شود شرایط را کنترل و از بیمار مراقبت کند یا در زمان‌هایی که سوزن

یک اپیدمیولوژیست تأکید کرد؛

قرنطینه خانگی با «دورهمی» بی فایده است

اهمیت ردیابی بیماران



یک اپیدمیولوژیست، اشاره به آغاز دو هفته تعطیلی، گفت: اگر قرنطینه خانگی همراه با دورهمی‌ها باشد، این تعطیلی‌ها بی فایده خواهد بود.

به گزارش خبرنگاری مهر، سید عباس متولیان، افزود: افرادی که با بیمار تماس دارند باید در اسرع وقت ردیابی، شناسایی و قرنطینه شوند و از آنان تست گرفته شود. وی، ردیابی خانواده‌های مبتلایان به کرونا را ضروری دانست. متولیان با اشاره به شناسایی روزانه مبتلایان به کرونا که ممکن است هر روز بیشتر هم شود، گفت: این تعداد افرادی که شناسایی می‌شوند، شبیه نقاط آتش گرفته هستند که ممکن است به سایر نقاط کشور سرایت کند.

وی افزود: هر فرد مبتلایی که شناسایی می‌شود باید قرنطینه شود تا باعث بیماری اطرافیان و دیگران نگردد. متولیان، شناسایی مبتلایان از طریق ردیابی تلفن همراه را میسر دانست و گفت: در کشور چین این نوع ردیابی اجرا شده است. اگر شناسایی و ردیابی در کشور ما نیز دقیق‌تر انجام شود آمار مبتلایان خیلی بیشتر از ۱۳ هزار نفر در روز است. وی افزود: انتظار می‌رود تعطیلی کامل یا قرنطینه کامل بتواند آمار مبتلایان را کاهش دهد. تعریف «لاک دان» خیلی وسیع‌تر از آن چیزی است که قرار است از شنیه اول آذر اجرا شود. این اپیدمیولوژیست گفت: نباید قرنطینه خانگی باعث افزایش دورهمی‌ها شود. در غیر این صورت قرنطینه نتیجه مثبتی نخواهد داشت. وی از مردم خواست هر چقدر که در توان دارند خودشان را محدود

کنند تا گرفتار کرونا نشوند. این اپیدمیولوژیست، افزود: متأسفانه مردم خطر و شدت درک بیماری کرونا را تقریباً به اندازه آنفلوآنزا تخمین می‌زنند. متولیان گفت: تا ۶ ماه آینده واکسن کرونا در اختیار ما قرار نخواهد گرفت و بهتر است که مردم همچنان به رعایت پروتکل‌های بهداشتی و محدودیت‌ها ادامه دهند. وی در مقایسه بیماری با کرونا، گفت: خطر ابتلای به کرونا و کشندگی آن ۱۰ برابر بیشتر از آنفلوآنزا است. متولیان، بر استفاده ماهیانه ویتامین D در تقویت بدن و محافظت در مقابل بیماری کرونا تأکید کرد و گفت: بر اساس تحقیقات انجام شده به اثبات رسیده که مصرف مداوم ویتامین D بر کاهش اثرات ابتلا به کرونا و مرگ و میر ناشی آن تأثیر گذار است. وی، هموطنان را به استفاده مرتب ویتامین D توصیه کرد و افزود: در کشور ما کمبود این نوع ویتامین شایع است.

صفرایه:

کمبود دارو در کشور مقطعی است



مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی گفت: تحریم‌ها باعث شده گاهی در کشور دچار کمبود دارو شویم اما این کمبود دارو مقطعی است. به گزارش خبرنگاری مهر، حسن صفرایه با اشاره به اقدامات این سازمان در تأمین داروهای مورد نیاز مردم، گفت: مسدود بودن کانال مالی سبب شده تا در ارائه داروها به مردم با مشکلات روبرو شده و گهگاه دچار کمبود دارو شویم البته مشکلات به واسطه تحریم‌ها ایجاد شده است. تلاش ما این است این فاصله‌ها در بین توزیع داروها را به حداقل برسانیم؛ البته خوشبختانه دارو وجود دارد و این کمبودها بسیار مقطعی است. مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی هلال احمر با اشاره به توزیع انسولین در داروخانه‌ها افزود: انسولینی که به ما تخصیص داده می‌شود را به محض در اختیار قرار گرفتن و به فاصله یک روزه آن را در داروخانه توزیع می‌کنیم.

صفرایه با بیان اینکه در حال حاضر کمبود خاصی که بیماری به دارو دسترسی نداشته باشد وجود ندارد، گفت: البته شاید در نقاطی از کشور مصرف بالا باشد و باید افراد به جاهای دیگر بروند. مردم می‌توانند با تماس تلفنی از این موضوع باخبر شوند و از طریق سایت هلال احمر و شماره تلفن ارائه شده مطلع شوند. وی با اشاره به اقدامات هلال احمر در دوران شروع کرونا، بیان داشت: از بهمن ماه که با شیوع کرونا روبه‌رو شدیم، هلال احمر نیز فعالیت خود را آغاز کرد. هلال احمر کارخانجات تولید دارو و تجهیزات پزشکی دارد و به سرعت وارد کار شدیم. مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی هلال احمر با بیان اینکه کمبودهای دارویی مقطعی است؛ در شرایط حاضر شرایط نامطلوبی در دسترسی مردم به دارو وجود ندارد تقریباً همه اقلام دارویی در سطح کشور و در داروخانه‌های هلال‌احمر وجود دارد. وی یادآور شد: البته ما تابع سازمان غذا و دارو هستیم و سیاست‌ها و سید دارویی در سطح کشور توسط این سازمان اختصاص داده می‌شود و تلاش می‌کنیم حداکثر دارو را در سید دارویی داشته باشیم تا نسخه بیماری برگشت نخورد.

یک متخصص تغذیه عنوان کرد؛

خواص «خرمالو» را بشناسیم

تقویت سیستم ایمنی بدن



یک متخصص تغذیه با اشاره به خواص میوه خرمالو گفت: این میوه نارنجی رنگ در کنار سایر خواص سرشار از بتاکارتن است که در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی را ایفا می‌کند. سید ضیال‌الدین مظهری، درخصوص خواص میوه خرمالو در گفتگو با خبرنگار مهر، افزود: خرمالو با رنگ نارنجی سرشار از بتاکارتن است که منبع بسیار خوبی به عنوان تقویت کننده سیستم ایمنی بدن و همچنین تقویت ریه‌ها است.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه میوه خرمالو میل به شیرینی بدن را به اندازه بسیار خوبی تأمین می‌کند، گفت: این میوه با شیرینی متناسبی که بوده و کالری کمی دارد به همین دلیل می‌تواند در کاهش وزن مؤثر باشد. به طور کلی توصیه می‌شود با توجه به خواستگاه طبیعی و آب و هوایی هر فصل به خصوص در فصل سرما تا حد متناسبی از میوه‌های آن فصل بهره مند بوده چرا که با مصرف میوه‌هایی مانند خرمالو که سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود می‌توان به راحتی با بسیاری از بیماری‌ها مقابله کرد.

سازمان بهداشت جهانی هشدار داد؛

داروی «رمدسیور» برای درمان کووید ۱۹ مناسب نیست



طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، داروی ضدویروس رمدسیور نباید برای درمان بیماران کووید ۱۹ استفاده شود. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از شینهوا، طبق گزارش این سازمان، شواهد کمی وجود دارد که رمدسیور موجب بهبود عوارض ناشی از کووید ۱۹ نظیر کاهش مرگ و میر، نیاز به دستگاه تنفس مصنوعی و مدت زمان بهبودی بالینی می‌شود. به گفته این سازمان، در صورت وجود هر گونه اثر مفید این دارو، بسیار ناچیز بوده و احتمال آسیب‌های آن بیشتر است.

این نتایج حاصل مطالعه و بررسی داده‌های مربوط به چهار آزمایش بین المللی در بین بیش از ۷۰۰۰ بیمار بستری شده در بیمارستان بوده است. بعد از بررسی شواهد، محققان دریافتند داروی رمدسیور هیچ تأثیر قابل توجهی بر نرخ مرگ و میر یا سایر عوارض مهم دیگر برای بیماران ندارد. داروی ضدویروس رمدسیور یکی از دو دارویی است که در حال حاضر مجاز به درمان بیماران کرونایی در سراسر جهان است. این دارو که پس از تحقیقات اولیه برای استفاده در ایالات متحده، اتحادیه اروپا و سایر کشورها تأیید شده است، ممکن است زمان بهبودی در برخی از بیماران کووید ۱۹ را کوتاه کند.